



**ENTRAINEMENT
INTENSIF
LE 15/01/2014**

NO PAIN NO GAIN

EN DVD ET BLU-RAY

NO PAIN NO GAIN

QUAND LE RÊVE AMÉRICAIN TOURNE AU CAUCHEMAR

No Pain No Gain retrace l'équipée sanglante d'une bande de losers magnifiques : des body-builders prêts à tout, même au pire, pour extorquer de l'argent à un infâme businessman et vivre le "Miami way of life". Autour d'un casting de gros bras, avec notamment Mark Wahlberg et Dwayne Johnson, Michael Bay, maître de l'action, s'inspire d'un fait divers pour réaliser un film qui transcende les genres : à la fois drôle, trash et décalé. Sur fond de désillusion et avec sa galerie de personnages qui se livrent à tous les excès, cette fable grinçante s'engouffre avec une énergie bouillonnante dans un mélange de loufoquerie et de sauvagerie. Aussi musclé que jouissif, No Pain No Gain débarque sur petit écran en DVD et en combo Blu-ray+DVD le 15 janvier 2014.



SYNOPSIS

À Miami, Daniel Lugo (Mark Wahlberg), coach sportif, ferait n'importe quoi pour vivre le rêve américain et profiter, comme sa clientèle fortunée, de ce que la vie offre de meilleur : maisons de luxe, voitures de course et filles de rêve... Pour se donner toutes les chances d'y arriver, il dresse un plan simple et (presque) parfait : enlever l'un de ses plus riches clients et... lui voler sa vie. Il embarque avec lui deux complices, Paul Doyle (Dwayne Johnson) et Adrian Doorbal (Anthony Mackie), aussi influençables qu'ambitieux.

No Pain No Gain s'inspire de l'histoire incroyable, mais vraie, de ces trois kidnappeurs amateurs qui, à la recherche d'une vie meilleure, se retrouvent embarqués dans une série d'actes criminels qui dégénèrent rapidement... Mais rien ne se déroule comme prévu.



QUAND LA RÉALITÉ DÉPASSE LA FICTION...

« On n'a rien sans rien » : c'est ainsi que pourrait se traduire le titre du film *No Pain No Gain*, récit des aventures tragico-comiques d'un trio de bras cassés, mais sévèrement body-buildés. Dingues de gonflette, sans le sou, ces anti-héros rêvent d'avoir leur part du gâteau sous le soleil de Floride: vivre la belle vie, pleine de billets verts, de villas de luxe, de bolides clinquants, de belles pépées et autres paradis artificiels. Ils se sont donc mis en tête de décrocher le pactole en kidnappant un businessman, aussi abject que friqué. Et voici **nos trois apprentis malfaits embarqués dans une équipée sauvage, qui s'enlise et fait d'eux des meurtriers, égratignant au passage le mythe du rêve américain.**



DES COACHS CRIMINELS

Si cette histoire incroyable de culturistes un brin incultes peut prêter à sourire, la réalité, elle, fut monstrueuse. En effet, *No Pain No Gain* **s'inspire d'un tragique fait divers** qui a défrayé la chronique à Miami dans les années 90. Trois adeptes de body-building, rebaptisés "**Sun Gym Gang**" du nom de leur salle de sport, avaient alors enlevé un riche homme d'affaires, se rendant coupables d'actes d'une violence inouïe : **kidnapping** mais aussi **torture** et même **double meurtre**. Finalement arrêtés, ils ont été condamnés et deux d'entre eux se trouvent aujourd'hui encore dans le couloir de la mort.

Un **scénario complètement fou**, à la limite du crédible, autour d'un mauvais "bon plan" prenant des proportions qui dépassent l'entendement et que Hollywood n'aurait jamais osé imaginer. Vivant une partie de l'année à Miami, Michael Bay s'est inspiré de cette histoire pour livrer un film alternant quiproquos loufoques, **humour sanglant** et ambiance **chaotique**. En dehors de Dwayne Johnson, qui habitait la ville au moment des faits, les acteurs ont été estomacés par ce scénario, auquel ils n'ont tout simplement pas cru dans un premier temps, avant de découvrir la réalité !

L'AMERICAN DREAM DANS TOUTE SA SPLENDEUR... ET SA DÉCADENCE

À travers *No Pain No Gain*, **Michael Bay passe au crible la perversion du rêve américain** : dans un monde consumériste à l'extrême, quelle est la valeur des choses ? Est-on vraiment plus heureux quand on est plus riche ? Ce thème universel interroge le bon sens, remet en cause la place de l'argent dans notre société et sonde cette volonté d'en avoir toujours plus. Seulement, jusqu'où peut-on aller pour atteindre son but ? Les personnages du film se retrouvent coincés entre un pseudo-gourou, qui ne cesse de répéter « ne soyez pas des losers ! », et ce businessman qu'ils prennent en otage, véritable escroc qui a toujours échappé à la justice. Oscillant sans cesse entre humour et violence, le film déroule le récit d'un **rêve américain qui, loin de son rôle d'ascenseur social, se fait destructeur.**

D'autant plus que l'univers à part et fascinant du body-building dans lequel baigne le film met en exergue **le culte du corps, la dictature de l'apparence, la loi du plus fort...** Derrière l'image que renvoient ces personnages, a priori très disciplinés, motivés pour atteindre la perfection physique, se révèle un esprit à la dérive, dopé aux anabolisants et aux chimères d'un rêve illusoire, aboutissant à un cocktail explosif. Persuadés que leur valeur se mesure à la taille de leurs biceps et à la vitesse qui s'affiche au compteur d'une Lamborghini, ils se font, bien malgré eux, l'écho d'un certain état du monde, qui va droit dans le mur.



SUNGYM, LA VOIE VERS LE SUCCÈS !



AVANT

**DES RÉSULTATS VISIBLES
EN MOINS D'UNE SEMAINE !**



APRÈS

Fustigeant la course effrénée au culte de la richesse et de l'apparence, Michael Bay décrit *No Pain No Gain* comme **un mélange entre Fargo et Pulp Fiction : une comédie noire autour de losers grand-guignolesques avec pour toile de fond une violence patinée d'humour décapant.** Il signe donc un film différent de ce à quoi il a habitué le public, où légèreté, enthousiasme et énergie sont palpables à l'écran. Grâce à sa maestria technique, il imprime un dynamisme incroyable, donne à des scènes odieuses un côté décalé et fait même preuve d'empathie pour ses personnages, créant ainsi **un divertissement jouissif**, où tout est vrai... ou presque !

UN CASTING MUSCLÉ



Livrant ici un film plus ancré dans le réalisme, mais dans un esprit toujours aussi punchy, **Michael Bay** est considéré comme **un maître de l'action et du grand spectacle**. Il faut dire que sa voie était toute tracée ! Enfant, il attache des pétards à un train électrique pour filmer le déraillement occasionné, mettant carrément le feu à la pièce. À 15 ans, stagiaire de George Lucas sur *Les Aventuriers de l'Arche perdue*, il décide de devenir réalisateur. Après des débuts dans le vidéo-clip (Meat Loaf, Tina Turner, Lionel Richie...) puis dans la publicité (Nike, Reebok, Budweiser...), il se lance dans le cinéma. La suite, on la connaît : *Bad Boys*, *Rock*, *Armageddon*, *The Island* et la trilogie *Transformers*, dont il prépare le quatrième volet pour juillet 2014... Avec Mark Wahlberg en tête d'affiche !

Dans le rôle de Daniel Lugo, **Mark Wahlberg** est aussi impressionnant sur le plan physique que dans les nuances de son jeu d'acteur. Et c'est lui **le boss du trio** ! Prolétaire victime d'un univers consumériste, ce gangster amateur provoque l'empathie, faisant de mauvais choix et embarquant ses complices bodybuildés dans une spirale sans fin. À la quarantaine, Mark Wahlberg a déjà vécu plusieurs vies ! Membre du célèbre boys band New Kids on the Block, il connaît ensuite la délinquance, avant de devenir rappeur sous le sobriquet de Marky Mark, puis mannequin, notamment pour Calvin Klein. Il fait alors ses débuts au cinéma, avant d'être révélé dans *Boogie Nights*. Devenu « bankable », il s'illustre entre autres dans *La planète des singes*, *Braquage à l'italienne*, *Les infiltrés* (qui lui vaut sa première citation à l'Oscar du meilleur acteur dans un second rôle), *La nuit nous appartient*, *Very Bad Cops*, *Ted*... Retrouvant prochainement Michael Bay dans *Transformers 4*, il s'investit également dans la production de séries télévisées comme avec *Entourage*.



**DES EXERCICES
SANGANTS
ET
SUR-MESURES**



On retrouve également **Dwayne Johnson** dans la peau de Paul Doyle, **rôle décalé dans lequel il étale sa musculature phénoménale... et son air béat ! Ex-taulard, qui ne fait pas dans la dentelle, il se laisse influencer facilement et fonce à corps perdu dans cette aventure**. Souffrant de ne pas trouver la paix intérieure auprès de Dieu, il apporte un peu d'humanité dans ce monde absurde, trouvant là l'un de ses meilleurs rôles. Catcheur professionnel, comme beaucoup de membres de sa famille (dont sa grand-mère !), il a été dix fois champion du monde poids lourds. Acteur dans l'âme, il débute au cinéma dans *Le Retour de la momie*, *Le Roi scorpion*, *Bienvenue dans la jungle* et s'apprête à interpréter *Hercule* dans le film éponyme : un rôle sur mesure !

Quant à **Anthony Mackie**, alias Adrian Doorbal, il campe un personnage dont la vision du rêve américain crée le contraste avec ses acolytes : il cherche une femme qui l'aime pour ce qu'il est et non pour ce qu'il a. Et le pari n'est pas gagné pour **cet impuissant, totalement accro aux anabolisants, qui se « défonce » pour atteindre son but !** Anthony Mackie a débarqué sur grand écran dans *8 Mile* aux côtés d'Eminem et a tourné, depuis, avec les plus grands (Spike Lee, Kathryn Bigelow, Clint Eastwood, Jonathan Demme...), se faisant notamment remarquer dans *Démineurs*.



Enfin, **Tony Shalhoub** interprète Victor Kershaw, le businessman qui se fait enlever : un personnage complexe, plein de contradictions et particulièrement fascinant. Débutant au théâtre, Tony Shalhoub passe de Shakespeare à des pièces plus légères, avant de percer à la télévision dans les séries *Wings* et *Monk*, mais aussi au cinéma avec des rôles décalés, comme dans *Barton Fink*, *Men in Black* ou encore *Bienvenue à Gattaca*.

UN PROGRAMME POUR TOUS : FANS D'ACTION ET D'HUMOUR DÉCAPANT

Sortie : le 15 janvier 2014

NO PAIN NO GAIN Combo Blu-ray + DVD

Le Blu-Ray **NO PAIN NO GAIN** est disponible en haute définition (Letterbox 2.40:1) • sélection audio : anglais 7.1 Dolby TrueHD, français 5.1 Dolby Digital, espagnol 5.1 Dolby Digital, allemand 5.1 Dolby Digital, italien 5.1 Dolby Digital, anglais Audio Descriptive 5.1 Dolby Digital • Sous-titres : français, anglais, danois, néerlandais, finnois, allemand, italien, norvégien, espagnol, suédois, anglais pour sourds et malentendants • Durée : 130 min environ.

Interdit aux -12 ans.

Le DVD **NO PAIN NO GAIN** est disponible en haute définition (Letterbox 2.40:1) • sélection audio français 5.1 Dolby Digital et anglais 5.1 Dolby Digital • Sous-titres disponibles en français, anglais et Néerlandais • Durée : 124 min environ.

Bonus (Blu-ray) : Toujours une histoire vraie : l'affaire fait les gros titres • Un retour aux sources : le point de vue de Michael Bay • Rêveur américain : Daniel Lugo • Complètement fou de Dieu : Paul Doyle • Le sale boulot : Adrian Doorbal • Crime sans victime : Victor Kershaw • Diamants bruts : décors naturels • La réalité dépasse la fiction : la police.

Bonus (DVD) : Toujours une histoire vraie : l'affaire fait les gros titres • Un retour aux sources : le point de vue de Michael Bay.

PVC: 24, 99 €



NO PAIN NO GAIN DVD

Le DVD **NO PAIN NO GAIN** est disponible en haute définition (Letterbox 2.40:1) • sélection audio français 5.1 Dolby Digital et anglais 5.1 Dolby Digital • Sous-titres disponibles en français, anglais et néerlandais. Durée : 124 min environ.

Interdit aux -12 ans.

Bonus : Toujours une histoire vraie : l'affaire fait les gros titres • Un retour aux sources : le point de vue de Michael Bay.

PVC : 19,99 €



INSCRIPTION
OFFERTE
POUR
LES FILLES



MODE D'EMPLOI DU PARFAIT BODYBUILDER

Vous rêvez d'avoir les abdos en béton de Mark Wahlberg ou Dwayne Johnson ? Nous sommes remontés à la source pour découvrir comment ils ont obtenu un physique de rêve avant le tournage de la comédie d'action *No Pain No Gain*.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

>> 10 EXERCICES CONSEILLÉS PAR LE COACH DE MARK, BRIAN NGUYEN

- 1 LA PLANCHE**
Allongez-vous sur le ventre. Relevez-vous en vous appuyant sur les coudes et gardez le dos plat. Contractez le plus possible les muscles abdominaux.
- 2 LE GRIMPEUR**
Prenez la même position que pour faire une pompe et ramenez vers votre poitrine un genou, puis l'autre, en contractant vos muscles abdominaux à chaque fois.
- 3 LA MARCHÉ AVEC POIDS OU "MARCHÉ DU FERMIER"**
Tenez-vous debout, les épaules en arrière avec un poids dans chaque main et marchez en réduisant au maximum les mouvements.
- 4 LE "RUSSIAN TWIST"**
En position assise, relevez légèrement les jambes du sol. Les jambes groupées, utilisez vos muscles abdominaux pour effectuer une rotation du haut du corps d'un côté puis de l'autre.
- 5 LE RELEVÉ DE JAMBES**
Allongez-vous sur le dos, les mains sur le côté, paumes à plat. Gardez les jambes tendues et groupées, et relevez-les jusqu'à ce que les talons soient parallèles au plafond, puis redescendez les jambes jusqu'à ce que les talons soient à quelques centimètres du sol.
- 6 LE PONT SUR LE CÔTÉ**
Allongez-vous sur le côté et relevez-vous en vous appuyant sur le coude, les hanches vers le haut, de manière à ce que le corps forme une ligne droite. Contractez les muscles abdominaux en vous concentrant sur le côté le plus proche du sol.
- 7 LA PLANCHE AVEC TOUCHER D'ÉPAULE ALTERNÉ**
La posture de départ est la même que pour une pompe. Amenez doucement une main jusqu'à l'épaule opposée et alternez en gardant les hanches parallèles au sol et le dos plat.
- 8 LE "PALLOF PRESS"**
Placez vos bras à hauteur de poitrine et prenez une bande élastique. Vous êtes placé de côté par rapport à l'élastique. Avancez en crabe en tirant sur la bande jusqu'à ce que la résistance soit suffisante. Amenez la bande vers votre poitrine et repoussez-la en contractant les muscles du tronc et en gardant le corps bien droit.
- 9 LA « MARMITE » AVEC UN BALLON D'EXERCICE**
Plaquez bien vos orteils au sol et placez vos coudes sur le ballon. Effectuez un mouvement de rotation avec les bras dans le sens des aiguilles d'une montre, en gardant le dos plat et les muscles abdominaux contractés.
- 10 LE DEMI-RELEVÉ**
Allongez-vous sur le dos, les jambes écartées : l'une à plat sur le sol et l'autre repliée, pied à plat. Levez le bras qui est du même côté que la jambe pliée ; l'autre bras est à plat contre le sol, paume vers le bas. En utilisant vos muscles abdominaux, amenez vers le plafond le bras qui est levé, en vous redressant jusqu'à ce que le bras opposé soit tendu, la main au sol.



BOOSTEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT : LA PLAYLIST ANNÉES 90'S !

« Scentless Apprentice »,
Nirvana, *In Utero* (1993)

Un simple roulement de tambour se transforme en un riff de guitare endiablé pour faire bouger votre corps !

« Second Round K.O. »,
Canibus, *Can-I-Bus* (1998)
Inutile d'absorber des amphés, effet énergisant garanti grâce aux sons et rythmes de ce morceau !

« Thumb »,
Kyuss, *Blues for the Red Sun* (1992)
Swing et métal indispensables pour exploser votre record de poids, haltères et barres.

« Forty Six & 2 »,
Tool, *Ænima* (1996)
Paroles énigmatiques et tambours dynamiques pour frôler l'expérience spirituelle.

« Shut 'Em Dom' »,
Onyx Ft. DMX, *Shut 'Em Down'* (1998)
Pour une pêche d'enfer sur le chemin de la salle de sport !

"Them Bones",
Alice in Chains, *Dirt* (1992)
Le meilleur des coaches pour une séance de sport forte en énergie.

"Victory",
Puff Daddy Ft. Notorious B.I.G and Busta Rhymes, *Victory* (1998)
Trois célèbres rappeurs pour une séance de pompes inoubliable.

"The Kids Aren't Alright",
The Offspring, *Americana* (1998)
3 minutes de chanson pour montrer tout ce que vous avez dans le ventre !

TM, ® et © 2013 by Paramount Pictures. Tous droits réservés.

LE RÉGIME DE DWAYNE JOHNSON (À UTILISER AVEC MODÉRATION)

REPAS 1

28 g de morue, 2 œufs entiers et 2 tasses de flocon d'avoine

REPAS 2

225 g de morue, 300 g de patates douces, 1 tasse de légume.

REPAS 3

225 g de poulet, 2 tasses de riz blanc, 1 tasse de légumes

REPAS 4

225 g de morue, 2 tasses de riz, 1 tasse de légumes, 1 cuillère à café d'huile de poisson

REPAS 5

225 g de steak, 300 g de pommes de terre cuites, épinards et salade

REPAS 6

28 g de morue, 2 tasses de riz et salade

REPAS 7

30 g de protéines, 10 œuf blancs en omelette, 1 tasse de légumes (oignons, poivrons, champignons), 1 cuillère à café d'huile de poisson riche en oméga 3.

Relations médias PARAMOUNT HOME ENTERTAINMENT : FHCOM

Ariane Danezis – Dieynaba Kebe
42, rue des Jeûneurs - 75002 Paris
agence@fhcom.net / 01 55 34 24 24
ariane.danezis@fhcom.net - dieynaba.kebe@fhcom.net
www.fhcom.net - Twitter : @FHCOM



A VIACOM COMPANY